

УДК 421. 526

Цанцала Р. – ст. гр. – СН -51

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

**РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЯК ЧИННИК
МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В
УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА У ВІЛЬНИЙ ЧАС**

Науковий керівник: доцент Галіздра А.А.

Tsantsala P.

Ternopil Iuan Pul'uj National Technical University

**PHYSIKAL PREPAREDNESS LEUEL,AS STUDENTS'MOTIUATION
FAKTOR TO A PHYSIKAL ACTIUTTY,IN THE CONDITIONS OF
SCIENTIFIC PROCESS AND ON OWN TIME**

Supervisor: docent Galizgra A.

Ключові слова: Студенти, фізична підготовленість.

Keywords: Students, physical preparedness.

У ХХІ столітті фізична культура і спорт розглядаються як важливий засіб зміцнення здоров'я, незамінний чинник фізичного, етичного, духовного і інтелектуального розвитку особи.

„Фізичне виховання” суттєво відрізняється від інших навчальних дисциплін. За умов оптимізації рухової активності студентів, підвищення життєвого тону, зміцнення здоров'я, фізичне виховання сприяє більш якісному засвоєнню теоретичного та практичного матеріалу з інших навчальних дисциплін. Воно забезпечує різнобічну фізичну підготовку, підвищує рівень знань про власний організм і умови його раціонального функціонування, закладає основи більш високої працездатності та професійної придатності. Але невизначеність щодо місця і значення дисципліни у нових стандартах освіти створює труднощі в розробці навчальних планів і робочих програм, оцінюванні знань, умінь та навичок, перевірці рівня фізичної підготовленості студентів. При традиційній системі фізичного виховання контроль знань студентів дозволяє провести оцінку досягнутих юнаками та дівчатами результатів навчання лише частково та не завжди об'єктивно, що призводить до зниження мотивації студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Тому, перед системою вищої освіти постає проблема діагностування рівня знань студентів і своєчасної корекції під час їх засвоєння, а також підвищення об'єктивізації та індивідуалізації контролю результатів навчання. Запропонована модель дає змогу відслідковувати динаміку показників фізичної підготовленості, соматичного здоров'я та фізичного розвитку студентів. Запропоновані тести та проби досить інформативні та прості у використанні. Тому, набуті уміння та навички проведення моніторингу власного фізичного розвитку та фізичної підготовленості можуть бути використані самостійно під час зимових та літніх канікул, на старших курсах, де навчальними планами заняття з фізичного виховання не передбачені, а також упродовж усього свого свідомого життя.

Фізична підготовленість це результат фізичної підготовки, досягнутий при виконанні рухових дій, необхідних для освоєння або виконання людиною професійної або спортивної діяльності. Формування в студентів позитивної мотивації до фізичної активності може служити однією з головних умов, що безпосередньо впливають на ефективність організації навчального процесу зі спортивних дисциплін в учбових закладах.